

**PELATIHAN KOMUNIKASI INTERPERSONAL  
MELALUI TEKNIK *HOMEROOM* DALAM BIMBINGAN KELOMPOK  
UNTUK MENINGKATKAN KETERBUKAAN DIRI (*SELF-DISCLOSURE*)  
SISWA KELAS VIII SMP NEGERI 16 SURAKARTA  
TAHUN AJARAN 2015/2016**



**SKRIPSI**

**Oleh :  
GIRINDA DARA SASTAMA  
K3112033**

**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN  
UNIVERSITAS SEBELAS MARET  
SURAKARTA  
Januari 2017**

## PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Girinda Dara Sastama  
NIM : K3112033  
Program Studi : Bimbingan dan Konseling

menyatakan bahwa skripsi saya berjudul **“PELATIHAN KOMUNIKASI INTERPERSONAL MELALUI TEKNIK *HOMEROOM* DALAM BIMBINGAN KELOMPOK UNTUK MENINGKATKAN KETERBUKAAN DIRI (*SELF-DISCLOSURE*) SISWA KELAS VIII SMP NEGERI 16 SURAKARTA TAHUN AJARAN 2015/2016”** ini benar-benar merupakan hasil karya saya sendiri. Selain itu, sumber informasi yang dikutip dari penulis lain telah disebutkan dalam teks dan dicantumkan dalam daftar pustaka.

Apabila pada kemudian hari terbukti atau dapat dibuktikan skripsi ini hasil jiplakan, saya bersedia menerima sanksi atas perbuatan saya.

Surakarta, Januari 2017

Yang membuat pernyataan



Girinda Dara Sastama

**PELATIHAN KOMUNIKASI INTERPERSONAL  
MELALUI TEKNIK *HOMEROOM* DALAM BIMBINGAN KELOMPOK  
UNTUK MENINGKATKAN KETERBUKAAN DIRI (*SELF-DISCLOSURE*)  
SISWA KELAS VIII SMP NEGERI 16 SURAKARTA  
TAHUN AJARAN 2015/2016**

**Oleh :  
GIRINDA DARA SASTAMA  
K3112033**

**Skripsi  
diajukan untuk memenuhi salah satu persyaratan mendapatkan gelar  
Sarjana Pendidikan pada Program Studi Bimbingan dan Konseling,  
Jurusan Pendidikan Ilmu Pendidikan**

**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN  
UNIVERSITAS SEBELAS MARET  
SURAKARTA  
Januari 2017**

## PERSETUJUAN PEMBIMBING

Skripsi ini telah disetujui untuk dipertahankan di hadapan Tim Penguji Skripsi Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Sebelas Maret Surakarta.

Personalia Tim Penguji

Nama Penguji  
Ketua : Dr. Aswari, M.Pd  
Sekretaris : Dya Mahmadah, M.Pd  
Anggota I : Dra. Wardatul Djannah, M.Pd  
Anggota II : Dra. Wardatul Djannah, M.Pd

Surakarta, Januari 2017

Pembimbing I



Drs. Mudaris Muslim, M.Psi  
NIP. 1954032 198403 1 001

Pembimbing II



Dra. Wardatul Djannah M.Pd  
NIP. 19530516 198103 2 002

## PENGESAHAN

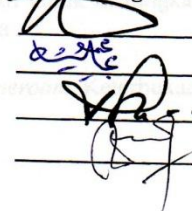
Nama : Girinda Dara Sastama  
NIM : K3112033  
Judul Skripsi : Pelatihan Komunikasi Interpersonal melalui Teknik *Homeroom* dalam Bimbingan Kelompok untuk Meningkatkan Keterbukaan Diri (*Self-Disclosure*) Siswa Kelas VIII SMP Negeri 16 Surakarta Tahun Ajaran 2015/2016

Skripsi ini telah dipertahankan di hadapan Tim Penguji Skripsi Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Sebelas Maret Surakarta pada hari senin, tanggal 16 Januari 2017 dengan hasil LULUS dan revisi maksimal satu bulan. Skripsi telah direvisi dan mendapat persetujuan dari Tim Penguji.

Persetujuan hasil revisi oleh Tim Penguji

	Nama Penguji
Ketua	: Dr. Asrowi, M.Pd
Sekretaris	: Ulya Makhmudah, M.Pd
Anggota I	: Drs. Mudaris Muslim, M.Psi
Anggota II	: Dra. Wardatul Djannah, M.Pd

Tanda Tangan



Mengesahkan



Prof. Dr. Joko Nurkamto, M.Pd

NIP. 19610124 198702 1 001

Kepala Program Studi  
Bimbingan dan Konseling



Dr. Asrowi, M.Pd

NIP. 19550808 198503 1 002

## ABSTRAK

Girinda Dara Sastama. **PELATIHAN KOMUNIKASI INTERPERSONAL MELALUI TEKNIK *HOMEROOM* DALAM BIMBINGAN KELOMPOK UNTUK MENINGKATKAN KETERBUKAAN DIRI (*SELF-DISCLOSURE*) SISWA KELAS VIII SMP NEGERI 16 SURAKARTA TAHUN AJARAN 2015/2016.** Skripsi, Surakarta : Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Sebelas Maret, Januari 2017.

Tujuan penelitian ini adalah menguji keefektifan pelatihan komunikasi interpersonal melalui teknik *homeroom* dalam bimbingan kelompok untuk meningkatkan keterbukaan diri siswa kelas VIII SMP Negeri 16 Surakarta tahun ajaran 2015/2016.

Penelitian ini merupakan penelitian eksperimen *Quasi Eksperimental Design* dengan rancangan *Nonequivalent Control Group Design* yang terdiri dari kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Subjek penelitian masing-masing kelompok adalah 10 siswa. Sehingga jumlah keseluruhan subjek penelitian adalah 20 siswa. Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan angket dan lembar pengamatan. Analisis data menggunakan uji Mann-Whitney U dan uji Wilcoxon dengan bantuan SPSS 17.

Hasil analisis uji Mann-Whitney U diketahui bahwa Z hitung -3,082 dengan signifikansi 0,001, sedangkan hasil analisis uji Wilcoxon diketahui Z hitung -2,807 dengan nilai signifikansi 0,005 untuk kelompok eksperimen. Hasil lembar pengamatan juga menunjukkan peningkatan keterbukaan diri siswa. Hal tersebut menunjukkan bahwa pelatihan komunikasi interpersonal melalui teknik *homeroom* dalam bimbingan kelompok efektif untuk meningkatkan keterbukaan diri siswa kelas VIII SMP Negeri 16 Surakarta .

**Kata Kunci :** Komunikasi Interpersonal, *Homeroom*, Keterbukaan Diri.

## **ABSTRACT**

Girinda Dara Sastama. ***INTERPERSONAL COMMUNICATION TRAINING THROUGH HOMEROOM TECHNIQUE IN GROUP GUIDANCE TO IMPROVE SELF-DISCLOSURE OF THE STUDENTS IN GRADE VIII OF STATE JUNIOR SECONDARY SCHOOL 16 OF SURAKARTA IN ACADEMIC YEAR 2015/2016.*** Skripsi, Surakarta: The Faculty of Teacher Training and Education, Sebelas Maret University, Surakarta, January 2017.

*The objective of this research is to examine the effectiveness of interpersonal communication training through homeroom technique in group guidance to improve the self-disclosure of the students in Grade VIII of State Junior Secondary School 16 of Surakarta in Academic Year 2015/2016.*

*This research used the quasi experimental method with the non-equivalent control group design. It involved two groups, experimental group and control group. Each group consisted of 10 students. Thus, the subjects of research included 20 students. The data of research were collected through questionnaire and observation sheet. They were analyzed by using the Mann-Whitney U's test and the Wilcoxon's test aided with the computer program of SPSS 17.*

*The result of the Mann-Whitney U's test shows that the value of  $Z_{stat}$  was -3.082 at the significance value = 0.001. That of the Wilcoxon's test shows that the value of  $Z_{stat}$  was -2.807 at the significance value = 0.005 for the experimental group. The result of the observation sheet shows that there was an increase in the students' self-disclosure. Thus, the interpersonal communication training through homeroom technique in group guidance is effective to improve the self-disclosure of the students in grade VIII of State Junior Secondary School 16 of Surakarta.*

**Keywords:** *Interpersonal Communication, Homeroom, Self-disclosure*

## **MOTTO**

Banyak kegagalan dalam hidup ini dikarenakan orang-orang tidak menyadari betapa dekatnya mereka dengan keberhasilan saat mereka menyerah.  
(Thomas Alva Edison)



## **PERSEMBAHAN**

Skripsi ini saya persembahkan untuk :

Ibu dan Bapak, Suparmi dan Suhardono

“Terimakasih untuk do’a dan restu yang tiada terputus, dukungan yang tiada terbatas dan pengorbanan yang tiada terbatas pula. Cinta dan kasih sayang kalian membuatku merasa bersyukur dan bangga memiliki kalian”

Kakak dan Adikku, Wukiringsih Kunthi Sastama dan Tutut Senja Pramilu

“Terimakasih telah berada di sana. Terimakasih untuk waktu, semangat, dan dukungan dalam membantuku menghadapi setiap problema kehidupan.”

BK FKIP Universitas Sebelas Maret Surakarta

“Terimakasih untuk ilmu dan pengalaman dalam perjalanan studiku.”

## KATA PENGANTAR

Puji syukur Alhamdulillah penulis panjatkan ke hadirat Allah Yang Maha Kuasa yang telah memberikan nikmat serta karunia-Nya sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul **“Pelatihan Komunikasi Interpersonal melalui Teknik *Homeroom* dalam Bimbingan Kelompok untuk Meningkatkan Keterbukaan Diri (*Self Disclosure*) Siswa Kelas VIII SMP Negeri 16 Surakarta Tahun Ajaran 2015/2016”**.

Skripsi ini disusun untuk memenuhi sebagian persyaratan untuk mendapatkan gelar Sarjana pada Program Studi Bimbingan dan Konseling, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Sebelas Maret Surakarta. Keberhasilan penyelesaian skripsi ini tidak terlepas dari bimbingan serta dukungan dari berbagai pihak, dengan demikian peneliti mengucapkan terimakasih kepada :

1. Prof. Dr. Joko Nurkamto, M.Pd., Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Sebelas Maret Surakarta yang telah memberikan ijin dalam penyusunan skripsi ini.
2. Dr. Asrowi, M.Pd., Kepala Program Studi Bimbingan dan Konseling, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Sebelas Maret Surakarta yang telah memberikan ijin, bimbingan serta dukungan dalam penyusunan skripsi ini.
3. Drs. Mudaris Muslim, M.Psi selaku Dosen Pembimbing I yang telah memberikan bimbingan dan dukungan penuh dalam penyusunan skripsi ini.
4. Dra. Wardatul Djannah, M.Pd selaku Dosen Pembimbing II yang telah memberikan bimbingan dan dukungan penuh dalam penyusunan skripsi ini.
5. Supono, S.Pd., M.Pd., Kepala Sekolah SMP Negeri 16 Surakarta yang telah memberi izin sekolah digunakan tempat penelitian.
6. Dra. Hj. Sri Rahayu selaku Koordinator Guru BK dan Wuri Satiti, S.Pd selaku Guru BK yang telah memberikan bimbingan dan bantuan dalam penelitian.
7. Siswa kelas VIII SMP Negeri 16 Surakarta yang telah berpartisipasi dengan baik dalam pelaksanaan penelitian.

8. Bapak dan Ibu Dosen Program Studi Bimbingan dan Konseling yang memberikan dukungan.
9. Ibu, Bapak, Kakak dan Adik yang memberikan dukungan penuh.
10. Kakak Ipar saya Tri Fajar Saputro, terimakasih atas bantuan, dukungan dan semangatnya. Keponakan saya Pamela Zada Saputro, terimakasih telah memberi warna dalam pengerjaan skripsiku.
11. Dina Rahmanita Fadlila, Feri Henri Harjianto, Fitri Wulandari, Ervina Dian Novitasari, Hendi Wahyu Pradana, Ghania Permatasari, Sahabat-sahabatku yang selalu ada di kala susah dan senang. Terimakasih atas semangat dan dukungan kalian.
12. Widya Nandini, Dyah Ayu Kartikawati, Siska Ayu Yuliastanti, Sarwo Edi, Arief Budi Cahyono, dan Desy Nugraheni, sahabat-sahabat baru yang dipertemukan pada saat KKN dan PPL. Termakasih atas waktu, bantuan, dan semangat yang kalian berikan.
13. Dewi Mustikawati, Anis Setyawati, Fiki Eka Sugianto A.M, Billdy Saputro, Agus Wahyudi, Rahadian Saputri, Suci Solehaningtyas, dan Mitha Kusumaningrum, teman-teman baikku di BK FKIP. Terimakasih atas bantuan yang telah kalian berikan.
14. Semua teman-teman baikku di BK FKIP UNS dan teman-teman baru di luar BK FKIP UNS yang tidak dapat disebutkan satu persatu yang telah memberikan dukungan kepada peneliti.

Peneliti sepenuhnya menyadari bahwa skripsi ini masih banyak kekurangan dan jauh dari kesempurnaan. Meskipun demikian, peneliti berharap semoga skripsi ini bermanfaat bagi pembaca dan pengembangan ilmu.

Surakarta, Januari 2017

Peneliti

## DAFTAR ISI

### Halaman

<b>HALAMAN JUDUL .....</b>	<b>i</b>
<b>HALAMAN PERNYATAAN.....</b>	<b>ii</b>
<b>HALAMAN PENGAJUAN.....</b>	<b>iii</b>
<b>HALAMAN PERSETUJUAN.....</b>	<b>iv</b>
<b>HALAMAN PENGESAHAN .....</b>	<b>v</b>
<b>HALAMAN ABSTRAK .....</b>	<b>vi</b>
<b>HALAMAN ABSTRACT .....</b>	<b>vii</b>
<b>HALAMAN MOTTO .....</b>	<b>viii</b>
<b>HALAMAN PERSEMBAHAN.....</b>	<b>ix</b>
<b>KATA PENGANTAR.....</b>	<b>x</b>
<b>DAFTAR ISI .....</b>	<b>xii</b>
<b>DAFTAR TABEL .....</b>	<b>xiv</b>
<b>DAFTAR GAMBAR.....</b>	<b>xv</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN .....</b>	<b>xvi</b>
<b>BAB I PENDAHULUAN</b>	
A. Latar Belakang Masalah .....	1
B. Identifikasi Masalah.....	5
C. Pembatasan Masalah.....	5
D. Rumusan Masalah.....	6
E. Tujuan Penelitian .....	6
F. Manfaat Penelitian .....	6
<b>BAB II LANDASAN TEORI</b>	
A. Kajian Teori dan Hasil Penelitian yang Relevan .....	8
1. Kajian tentang Keterbukaan Diri .....	8
2. Kajian tentang Pelatihan Komunikasi Interpersonal melalui Teknik <i>Homeroom</i> dalam Bimbingan Kelompok.....	17

3. Pelatihan Komunikasi Interpersonal melalui Teknik <i>Homeroom</i> dalam Bimbingan Kelompok untuk meningkatkan Keterbukaan Diri.....	
4. Hasil Penelitian yang Relevan.....	33
B. Kerangka Berpikir .....	38
C. Hipotesis.....	40
<b>BAB III METODOLOGI PENELITIAN</b>	
A. Tempat dan Waktu Penelitian.....	41
B. Rancangan / Desain Penelitian .....	42
C. Subjek Penelitian .....	43
D. Variabel Penelitian.....	44
E. Teknik Pengumpulan Data .....	46
F. Teknik Validasi Instrumen Penelitian .....	50
G. Teknik Analisis Data .....	52
H. Prosedur Penelitian .....	53
<b>BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN</b>	
A. Deskripsi Data .....	56
B. Pengujian Hipotesis .....	73
C. Pembahasan Hasil Analisis Data .....	76
<b>BAB V PENUTUP</b>	
A. Kesimpulan .....	80
B. Implikasi .....	80
C. Saran .....	81
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>83</b>
<b>LAMPIRAN.....</b>	<b>86</b>

## DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
3.1 Rancangan Penelitian .....	43
3.2 Penskoran Angket .....	47
3.3 Kisi-kisi Angket Keterbukaan Diri .....	49
3.4 Hasil Uji Reliabilitas Angket .....	51
3.5 Koefisien Reliabilitas <i>Alfa Cronbach</i> .....	52
4.1 Statistik Hasil Uji Kuartil.....	59
4.2 Skor <i>Pretest</i> Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol.....	63
4.3 Deskripsi Statistik Skor <i>Pretest</i> Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol .....	64
4.4 Skor <i>Posttest</i> Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol .....	65
4.5 Deskripsi Statistik Skor <i>Posttest</i> Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol .....	66
4.6 Data Peningkatan Keterbukaan Diri Siswa Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol.....	67
4.7 Skor Akumulasi dan Rata-rata <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i> Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol.....	67
4.8 Hasil Perhitungan Skor <i>Pretest</i> Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol – Uji Mann-Whitney U .....	74
4.9 Hasil Perhitungan Skor <i>Posttest</i> Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol - Uji Mann-Whitney U.....	75
4.10 Hasil Perhitungan Skor <i>Pretest-Posttest</i> Kelompok Eksperimen – Uji Wilcoxon.....	76

## DAFTAR GAMBAR

	Halaman
<b>Gambar</b>	
2.1 Kerangka Berpikir .....	39
3.1 Jadwal Penelitian.....	41
4.1 Skor <i>Pretest</i> Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol.....	63
4.2 Skor <i>Posttest</i> Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol .....	65
4.3 Skor Rata-rata <i>Pretest-Posttest</i> Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol .....	68

## DAFTAR LAMPIRAN

<b>Lampiran</b>	<b>Halaman</b>
1 Angket <i>Try Out</i> .....	86
2 Hasil Skor <i>Try Out</i> .....	90
3 Hasil Reliabilitas .....	96
4 Rekapitulasi Hasil Uji Validitas Angket Keterbukaan Diri .....	97
5 Angket <i>Pretest</i> .....	99
6 Angket <i>Posttest</i> .....	102
7 Hasil <i>Pretest</i> .....	105
8 Hasil <i>Posttest</i> Kelompok Eksperimen.....	110
9 Hasil <i>Posttest</i> Kelompok Kontrol .....	111
10 Hasil pengujian Mann-Whitney U .....	112
11 Hasil pengujian Wilcoxon.....	113
12 Presensi <i>treatment</i> .....	114
13 Hasil Lembar Pengamatan .....	117
14 Dokumentasi .....	127
15 Surat Permohonan Ijin Menyusun Skripsi .....	129
16 Surat Keputusan Dekan FKIP .....	130
17 Surat Permohonan Ijin Penelitian.....	131
18 Surat Keterangan Pelaksanaan Penelitian .....	132